

# La Marche du Mandala

Les marches méditatives  
RD3 et RD4

## Les outils pédagogiques

Mercredi 8 juillet 2020

### OBJECTIFS DU MODULE

- Un atelier d'initiation à l'utilisation du jeu de la Marche du Mandala.
  - Découverte de la marche méditative de la RD3 et de la RD4 avec les cartes du jeu. Une utilisation ludique pour guider le néophyte comme l'initié à la sophrologie. et pour rencontrer sa tridimensionnalité.
  - Support méditatif et phénoménologique des cartes, comment s'en servir ?
  - Formation à l'usage du jeu dans divers champs d'application :
    - en milieu scolaire
    - en entreprise
    - en cabinet
    - en milieu sportif et compétitif
    - en développement personnel...



**8 heures** réparties sur  
1 journée



VISIO CONFERENCE



**Sophrologues**  
diplômé(e)s

## MODULE

### LE JEU DE LA MARCHÉ DU MANDALA – MARCHÉ RD3 et RD4

**9h00** : Rencontre et tour de table

**9h30** : Le Jeu de la Marche du Mandala

- Présentation du jeu : ses origines,
- Ses objectifs
- Pratique avec la relaxation dynamique 3 conscience tissulaire

**11:00-11:15 pause**

- Les différentes modalités de marche
- Ses différentes utilisations

**13h00** : Déjeuner

**14h00** :

- Utilisation en milieu scolaire
- Utilisation en individuel
- Utilisation en groupe

**16:00-16:15 pause**

- Pratiques sur thèmes extra scolaire
- Questions test
- Questionnaire de satisfaction
- Tour de table

**18:00** : Fin de la session